

# LAPIN AMK

Lapland University of Applied Sciences

Tämän imetyksen muistilistan ovat tehneet Anna Rask ja Johanna Oinas. Tämä imetyksen muistilista on tehty terveydenhoitajaopintojen kehittämistehtävänä.

# Imetyksen muistilista

Seuraava muistilista on suunniteltu imetysohjauksen tueksi terveydenhoitajien käyttöön äitiysneuvolassa

## ENSIMMÄINEN RASKAUSKOLMANNES:

- Äidin ajatukset imetyksestä
- Aiemmat imetykokemukset

## TOINEN RASKAUSKOLMANNES:

- Imetyksen terveyshyödyt
- Imetyssuositukset
- Puolison tuki
- Tukiverkosto

## KOLMAS RASKAUSKOLMANNES:

- Maidon erityis
- Ihokontakti
- Varhainen vuorovaikutus
- Maidon nousu
- Imetyksen turvamerkit
- Lapsentahtinen imetus
- Tiheän imun kausi
- Äidin mieliala
- Puolison tuki

Ensimmäinen raskauskolmannes:  
Millaisia ajatuksia sinulla on imetykseen liittyen?  
Minkälaisia kokemuksia sinulla on aiemmista imetyserroista?  
Kuinka kauan imetit?  
Miltä imetys tuntui?

Lisäksi voit tiedustella, miten asiakas suhtautuu, jos imetyksessä ilmenee ongelmia

Toinen raskauskolmannes:  
Millaista tukea kaipaavat puolisolta, perheeltä, terveydenhoitajalta imetyksen suhteen?  
Millaisia ajatuksia tai kokemuksia olet kuullut tukiverkostoltasi imetykseen liittyen?  
Millaisia ajatuksia sinulla on imetyssuosituksista, imetyksen terveyshyödyistä?

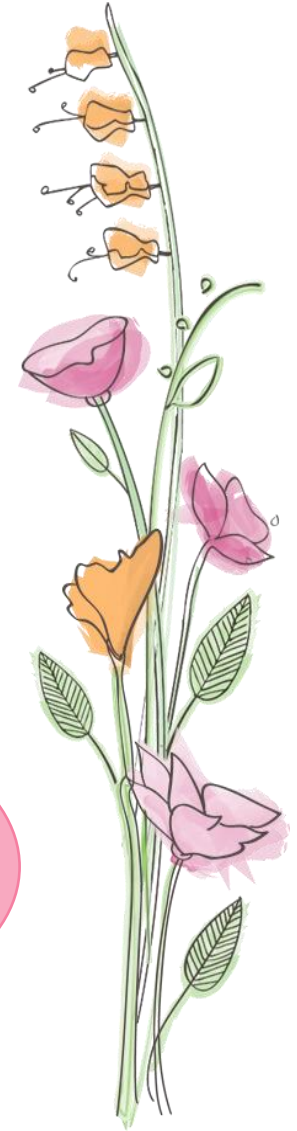
Kerro puolison, perheen tuen merkityksestä

Kolmas raskauskolmannes:  
Mitä tiedät ihokontaktin merkityksestä imetykselle?  
Mitä mielestäsi varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan?  
Miten voit kehittää varhaista vuorovaikutusta?  
Mitä ajatuksia sinulla on vauva-arjesta synnytyssairaalaan kotiutumisen jälkeen?  
Millaisia ajatuksia sinulla on puolisolosi roolista kotiutumisen jälkeen?  
Tiedätkö imetyksen käynnistymisen mekanismeista?  
Onko sinulla huolia imetyksestä?

Kerro tiheän imun kausista, äidin mielialan muutoksista, lapsentahtisesta imetyksestä

Kerro hormonitoiminnan vaikutuksista maidon nousuun, maidon noususta ja herumisen käynnistymisestä

Kerro imetyksen turvamerkeistä



Hyödylliset nettilinkit!

Naistalo.fi  
Imetyksen tuki ry